

Mariano Orzola presenta

El Chef en Casa

10 Menús
Completos

para

NAVIDAD

50 RECETAS
IMPERDIBLES



eBook
KINDLE



Mariano Orzola presenta

El Chef en Casa

10 Menús
Completos

(para)

NAVIDAD

50 RECETAS IMPERDIBLES



El Chef en Casa

10 MENÚS COMPLETOS PARA NAVIDAD

50 recetas imperdibles

COLECCIÓN COCINA PRÁCTICA – EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola
Diseño y Edición : OrzolaPress
Arte de Tapa: OrzolaPress
Fotografía de Tapa: OPIB-GIHR / Istock
Email autor: msorzola@gmail.com
Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2015, Mariano Orzola
Copyright Textos © 2014, Mariano Orzola
Copyright Colección © 2014-2015, OrzolaPress

Basado en la Colección Santa Chef

Primera Edición: Noviembre, 2015 (Edición en Español)
CDME: OP-CCP-TI-DCN-0003-09112015

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

Nota: El autor ha realizado un compendio de 50 recetas navideñas a base de diferentes combinaciones e ingredientes, para preparar aperitivos, entrantes, platos principales, postres y bebidas de ocasión. Están presentadas estratégicamente en 10 menús, ideales para presentar en una velada festiva. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder

preparar cada receta presentada en este libro ya que pertenecen a la categoría de “cocina casera”.



Contenidos

[Aperitivos: La mejor bienvenida para los invitados](#)

[Entrantes: Es hora de sentarse a la mesa](#)

[Plato principal: El protagonista de la mesa navideña](#)

[Postres y bebidas: Para un final perfecto](#)

[MENÚ 1](#)

[MENÚ 2](#)

[MENÚ 3](#)

[MENÚ 4](#)

[MENÚ 5](#)

[MENÚ 6](#)

[MENÚ 7](#)

[MENÚ 8](#)

[MENÚ 9](#)

[MENÚ 10](#)

[Extra: Claves para darle sabor a tus comidas](#)

[Extra: Los métodos de cocción de los alimentos](#)

[Clasificación orientativa de los principales alimentos](#)

[Referencias Bibliográficas](#)

[Sobre el autor](#)

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)

Altura: metros (mts) o centímetros (cm)

Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 medida = 1 taza / 1 vaso

Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”



Aperitivos:

La mejor bienvenida para los invitados

Cualquier ocasión festiva comienza con la degustación de aperitivos, y las Fiestas Navideñas no son la excepción. Los aperitivos tienen la particularidad de que pueden presentarse en una mesa exclusiva que invite a los comensales a comenzar la velada parados, acompañando cada bocadito con una bebida. A la diferencia de los entrantes, los aperitivos se consumen generalmente con la mano sobre una servilletita de papel. Algunos requieren de un pequeño tenedor, un pinche o una cucharilla. Además se sirven con un lapso de tiempo considerable antes de que todos los invitados se sienten a la mesa. También pueden presentarse en un living con sillones para luego pasar al comedor. Preparar una importante variedad de aperitivos distingue la cena de Nochebuena y también el almuerzo de Navidad. Pueden prepararse algunos para Navidad y otros diferentes para Noche Vieja. Aunque todas las recetas resisten cualquier ocasión especial que amerite la degustación de aperitivos.

Como la mayoría de los aperitivos consisten en bocadillos, arrolladitos, tartaletas y canapés, se pueden arriesgar algunas combinaciones con sabores más exóticos que en los entrantes o los platos principales. Aunque siempre conviene ofrecer una bandeja con aperitivos clásicos para que todos los comensales estén contentos desde el comienzo de la velada. Después de todo, la primera impresión es la que cuenta. Los niños también disfrutan muchos los aperitivos, sobre todos los salados con sabores clásicos. Otra ventaja que ofrecen los aperitivos es que pueden prepararse con sobras de otras comidas, abaratando así su costo. Sólo es cuestión de tomar una receta e imprimarle el toque gourmet personal. Las combinaciones que pueden lograrse dependen del buen gusto y la creatividad de cada uno.

Generalmente todas las recetas presentadas acompañan muy bien con bebidas secas y blancas, cava y champaña, cócteles y bebidas dulces con alcohol (vinos con sabores frutales). Recuerda siempre que el criterio que prima sobre los aperitivos es la combinación de sabores y la presentación de los mismos, porque suelen servirse de manera individual, ya cortados o en pequeñas porciones. También pueden disfrutarse en compañía de una amplia variedad de snacks salados, tabla de fiambres o tabla de quesos.

Entrantes:

Es hora de sentarse a la mesa

Los entrantes son la carta de presentación de cualquier mesa festiva. Es la primera impresión que tienen los comensales de los platos que van a probar después. Aunque parezca que tienen una variedad limitada, los entrantes son tantos como tu imaginación permita. En épocas de Navidad los entrantes adquieren un mayor protagonismo en la mesa, ya que la ocasión amerita la degustación de varios platos, que generalmente comienza con los aperitivos previos al primer plato. A diferencia de éstos, el entrante sugiere sentarse a la mesa y comerlo sobre un plato, aunque muchas recetas de entrantes a veces se utilizan como aperitivos, sobre todo aquellos que pueden servirse directamente a la boca (sin emplear utensilios).

En la preparación de entrantes pueden mezclarse ingredientes que en un plato principal nunca se unirían, pueden presentarse de manera original, aglutinan en un solo bocado multitud de sabores y permiten además saltarse el protocolo culinario y comerlos con las manos. Y todo ello sin renunciar al sabor y a la nutrición. Aunque la informalidad suele ser una característica de las recetas de entrantes, en las Fiestas Navideñas requieren un “toque gourmet” combinando una adecuada selección de ingredientes con la presentación de los platos.

Los entrantes pueden resumirse en un catálogo culinario que incluye tarteletas, tostas (tapas), canapés, sopas frías, consomés, empanadas, tortillas, bocaditos, aperitivos con mariscos y ensaladas. Las ensaladas constituyen un excelente entrante —liviano y delicioso— que permite luego disfrutar de un plato mucho más succulento. A diferencia de lo que muchos creen, las ensaladas son ricas en vitaminas, minerales y agua, estimulando el estómago para una comida más intensa. Comer una ensalada como entrante puede convertirse en una experiencia gastronómica única y exquisita, sobre todo cuando una época como la Navidad permite preparar recetas más osadas y atrevidas.

Generalmente todas las recetas presentadas en cada menú acompañan muy bien con un vino blanco o una cava, agua con gas o una bebida preparada a base de frutas. Recuerda siempre que el criterio que prima sobre los entrantes está en el gusto de cada uno y en los sabores que más gustan disfrutar en las Fiestas.

Plato principal: El protagonista de la mesa navideña

Cualquier menú navideño —por simple o elaborado que sea— cuenta con un plato o menú principal. Si bien las Fiestas de Navidad invitan a la degustación de varios platos, que generalmente comienzan con algún aperitivo y entrante, sin una receta que ocupe el centro de la comida, no parece que haya banquete. También luego del plato principal continúan los comensales degustando postres, bebidas y una que otra delicia navideña (turrones, roscones, panes dulces, tartas, entre otros). Por eso los platos principales son los grandes protagonistas de las cenas y almuerzos en época festiva. Si un plato principal está deslucido o mal elaborado, seguramente todos los otros platos, anteriores y posteriores, no formarán parte del recuerdo de los comensales. De allí que la importancia en una buena receta, del tipo clásica y/o gourmet, asegura que todos los comensales que se sienten a la mesa terminen la velada contentos y satisfechos.

Es importante no arriesgarse con una receta exótica o de sabores exclusivos, más bien conviene preparar platos que se repiten de generación en generación pero con un toque gourmet, que le dé la distinción que el momento amerita. Los platos principales pueden estar acompañados de alguna colación, una ensalada, un extra de salsas y una buena selección de bebidas. Es necesario también que en la mesa no falten variedades de pan y palitos de pan (grisines, bastoncitos o quelitas). También se pueden servir entrantes ligeros al mismo momento de servir el plato principal; y conviene en algunos casos lucir la receta antes de distribuir las porciones en cada plato individual (como el pavo relleno). Algún adorno como centro de mesa, o simplemente arriesgarse a una cena navideña a la luz de la velas, genera un clima único e irrepetible y permite que los platos luzcan excelentes.

Generalmente todas las recetas presentadas en los menús acompañan muy bien con un vino tinto de calidad (varietal Cavernet Sauvignon o Bonarda), agua con gas o una bebida preparada a base de frutas. Recuerda siempre que el criterio que prima sobre los platos principales está en el gusto de cada uno y en los sabores que más gustan disfrutar en las Fiestas, sobre todo si en la mesa también se degustan aperitivos.

Postres y bebidas: Para un final perfecto

Una mesa navideña sin postres simplemente no es una mesa navideña. La degustación de los platos y preparados dulces es parte del ritual festivo que comienza con aperitivos, sigue con entrantes y continua con platos principales. Pero el corolario de una cena o un almuerzo ideal está marcado por la presentación de los postres y los bocaditos dulces.

Es imposible imaginar una mesa de Nochebuena sin algún postre —sencillo o súper elaborado— como un pan dulce, un turrón o un roscón. Aunque la variedad puede extenderse a postres que acompañan platos principales, más que opciones de sobremesa. Como el caso de los mousses y los quesillos. También las natillas y las tartas acompañan muy bien y se degustan antes de cualquier bocadito dulce, como el caso de los polvorones, las galletas y los turrones.

La ventaja de los postres es que siempre gustan a todos, grandes o pequeños, pero casi nadie resiste la tentación por lo dulce, sobre todo si se combinan sabores tradicionales de las Fiestas. No sólo el paladar recibe gustoso cualquier opción dulce, sino también el recuerdo de las Navidades pasadas aflora con cada aroma y sabor de un postre o un bocadito dulce. Allí es cuando se hace presente las famosas “recetas de la abuela” materializadas en un mazapán imponente, un budín tradicional, un roscón soberbio o un turrón de sabor incomparable. Al igual que en los platos principales, conviene no arriesgarse en la preparación de postres con recetas exóticas, ya que la cocina clásica es infalible para cualquier comensal. Se puede jugar con preparados atrevidos para un aperitivo o una bebida, pero el postre debe conservar toda la tradición navideña que se transmite de generación en generación, aunque se le dé un “toque gourmet”.

Por otro lado, la degustación de bebidas frías y calientes en las épocas festivas es tan importante como la degustación de la comida. Las bebidas forman parte del ritual de las Fiestas de Navidad y Noche Vieja. Desde los tradicionales ponches, pasando por los batidos, sorbetes, cócteles y hasta el chocolate caliente, todas las recetas sirven para darle el cierre perfecto a la velada junto con la degustación de postres y bocaditos en la clásica “mesa de dulces”.

NOTA: El punto en común de todas las recetas es que son fáciles de llevar a

cabo y no debes ser una experta en la cocina. Todos los ingredientes descritos se pueden comprar en supermercados, grandes almacenes y ferias. Si tienes dudas sobre algunos de ellos, te sugiero que busques la información visual y referencial a través de Google Imágenes. ¡Felices Fiestas! Y ¡Buen apetito!

MENÚ 1

APERITIVO:

BOCADITOS DE HOJALDRE DE JAMÓN Y SÉSAMO

Una receta del tipo instantánea (se prepara en el momento) ideal para un aperitivo navideño. Se puede acompañar con algún vino dulce o cóctel a base de frutas. Se preparan a partir de sobrantes de masa hojaldre.

Ingredientes:

- Masa de hojaldre, c/n.
- Tacos de jamón serrano o virutas, c/n.
- Semillas de sésamo, c/n.
- Huevo batido, c/n.

Preparación paso a paso:

- 1) Con un corta pastas pequeño, cortar tantos bocaditos como salgan (depende de la cantidad que se deseen realizar). Los recortes, juntarlos y con el rodillo estirar la masa y volver a cortar más bocaditos.
- 2) Colocar los bocaditos de masa hojaldre en una bandeja de horno, encima de papel vegetal. Pintar con huevo batido, espolvorear con semillas de sésamo y poner tres dados de jamón serrano.
- 3) Colocar la bandeja en el horno previamente calentado a 180° y hornear unos 15 minutos dependiendo del horno.
- 4) Servir tibios o fríos en una bandeja decorada con hojas verdes.

ENTRANTE:

LASAÑA DE MANGO Y BRANDADA DE BACALAO

La lasaña de mango y brandada de bacalao con lomo ibérico es un delicioso entrante, un plato fresco y muy nutritivo que combina sabores de forma excepcional. Además es muy fácil de hacer. Esta receta combina sabores dulces y salados, marinos y de tierra, resulta un bocado suave pero lleno de armonioso

sabor, ideal para presentar en la mesa navideña. Rinde para 4 comensales.

Ingredientes:

- 2 mangos.
- 120 gramos de patata.
- 300 gramos de bacalao desalado
- 1-2 dientes de ajo.
- Lascas de lomo embuchado ibérico, cantidad necesaria.
- Semillas de sésamo negras, cantidad necesaria.
- Cebollino, cantidad necesaria.
- Pimienta negra recién molida.
- Leche, cantidad necesaria.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal a gusto.

Preparación paso a paso:

- 1) Pelar y trocear las patatas y ponerlas a cocer cubiertas de agua.
- 2) Confitar el bacalao sin espinas ni piel junto a los ajos en una sartén con abundante aceite. Controlar que la temperatura del aceite no supere los 60° C, en 10-12 minutos estará listo.
- 3) Cuando ambas preparaciones estén en su punto, escurrir las patatas reservando el agua de la cocción y escurrir el bacalao con los ajos.
- 4) Verter ambas preparaciones en el vaso de la batidora o en la Thermomix, añadir un poco de pimienta, un poco de agua de cocción de las patatas y tritura.
- 5) Aligerar la brandada con un poco de leche, volver a triturar y emulsionar finalmente con aceite de oliva.
- 6) Probar y rectificar de sal si fuera necesario. Conviene que la brandada quede consistente, un poco espesa para que dé forma a la lasaña.
- 7) Dejar enfriar la brandada de bacalao y poco antes de servir, pelar los mangos y córtalos en láminas finas. Cortar también las lascas de lomo ibérico embuchado.

PRESENTACIÓN DEL PLATO:

- 1) Disponer un aro para montar el plato, colocar una base de mango y sobre ella un par de cucharadas de brandada de bacalao, cubrir con otra capa de mango y otra capa de brandada.
- 2) Terminar con unas rodajas finas de mango para coronar con las lascas de lomo ibérico.

3) Espolvorear unas semillas de sésamo negro y cebollino fresco picado o liofilizado, un hilo de aceite de oliva virgen extra sobre el lomo y que rodear la lasaña de mango con brandada.

PLATO PRINCIPAL:

PAVO RELLENO NAVIDEÑO

Quizá una de las recetas más populares en el mundo para degustar la Nochebuena y la Navidad. Se puede acompañar con aderezos ligeros a base de mostaza y mayonesa y algún aliño avinagrado para los de paladar más tosco. ¡Esta receta no falla nunca!

Ingredientes:

- 1 pavo de 9 kg. (sin el cuello pero con la piel y la tripa).
- 2 tazas de aceite (500 ml.).
- 1 taza coñac o Jerez viejo (para bañar el pavo).
- 2 tazas de vino para aliño.
- Sal y pimienta.
- Sal de ajo.
- 1 cebolla mediana.
- 1 cabeza de ajos.

PARA EL RELLENO:

- ½ barra de pan de la víspera cortada en cuadritos.
- 1 cebolla mediana picada.
- 1 o 2 chorizos cantimpalo cortado en cuadros.
- Un buen trozo de jamón serrano, 250 gr. (cortado en cuadros).
- 1 lata de aceitunas (no rellenas) cortadas.
- 4 huevos duros.
- ½ taza Jerez.

Preparación paso a paso:

- 1) Enjuagar el pavo por dentro y dejarlo escurrir. Sazonarlo por dentro y por fuera.
- 2) Refregar el vino con la mano por dentro y por fuera. Repetir cada poco. Mientras, preparar el relleno friendo el pan, sacar y rociar con el Jerez.
- 3) Freír la cebolla hasta que esté dorada y mezclar con el pan.
- 4) Rehogar un poco el chorizo y el jamón y añadir a la mezcla del pan. Picar los

huevos en pedazos pequeños y añadir junto con las aceitunas a la mezcla de pan.
5) Rellenar el pavo y coserlo. Por la parte del cuello también se rellena (para dar buena forma) y se cose cerrándolo con la piel del cuello.

6) Colocar en una pava. Rociar con el aceite y poner a fuego un poco fuerte para ir dorándolo poco a poco. Si es posible darle la vuelta, y para que no se pegue la pechuga poner un poco de papel de aluminio. Cuando esté dorado se pone derecho (con la pechuga hacia arriba) se pica una cebolla mediana y se pone en el aceite.

7) Cuando pase 1/2 h. más o menos se pasa por la minipimer el ajo, el perejil y un poquito de vino. Triturar y añadir el resto del vino. Colocar esta mezcla encima del pavo. Si está muy dorado tapar con papel de aluminio, pero dejarlo un poco abierto para que no se cueza.

8) Se va rociando de vez en cuando con el jugo. Dejarlo 1/2 hora por cada 1/2 kilo. Cuando esté hecho pasarlo a una bandeja de servir.

9) Pasar la salsa por un colador y cuando esté fría quitarle un poco de grasa. Se puede inyectar un poco de mantequilla a la pechuga para que quede más jugosa.

POSTRE:

QUESILLO NAVIDEÑO

Otra receta clásica que acompaña muy bien el menú de la Navidad y la Nochevieja. El Quesillo Navideño es el equivalente al Flan Casero que se prepara en América Latina. Esta receta es una de las más simples pero también la más tentadora para cualquier comensal. Sin duda un postre valorado por todos.

Ingredientes:

- 1 lata de leche condensada.
- 1 lata de agua (tomar la medida con la misma lata de la leche condensada).
- 6 huevos.
- 10 cucharadas colmadas de leche completa en polvo.
- ½ cucharadita de vainilla.
- 2 cucharadas de licor (ron, brandi).
- ¼ taza de azúcar.
- 3 cerezas para decorar.
- 2 hojas de naranja o limón o cualquiera que sirva para decorar.

Preparación paso a paso:

- 1) En una cacerola honda y que sirva para baño María, agregar el azúcar y la cocinar hasta que se derrita y se haga caramelo.
- 2) Girar la cacerola para que el caramelo se pegue de las paredes de la misma y dejar enfriar.
- 3) Mientras tanto en una licuadora colocar la leche condensada, los huevos, el agua, la leche en polvo, la vainilla y el licor. Licuar hasta que los ingredientes estén bien unidos (3 min).
- 4) Agregar la preparación en la olla y cocinar a baño María por aproximadamente 40 minutos o hasta que la preparación esté firme al tacto.
- 5) Dejar enfriar y desmoldar.
- 6) Adornar con las hojas y las cerezas formando una flor de navidad. Servir bien frío.

BEBIDA:

PONCHE NAVIDEÑO TRADICIONAL

Ingredientes:

- 60 ml de licor de café.
- 120 ml de crema de leche.
- 1 yema de huevo.
- Media taza de hielo.
- Canela en polvo (opcional).

Preparación en dos pasos:

- 1) Licuar todos los ingredientes y servir en un vaso para ponche.
- 2) Añadir unas gotas de crema de leche en el centro de la bebida y un toque de canela en polvo.

MENÚ 2

APERITIVO:

HUEVOS CON ESPINACA Y PANCETA

Los huevos rellenos son un aperitivo por excelencia para cada ocasión festiva. Existen muchas formas de prepararlos, pero la combinación de sabores que les da las espinacas con la panceta los convierte en un verdadero majar para degustar en la Navidad.

Ingredientes:

- 4 huevos.
- 200 gramos de espinaca.
- 4 fetas de panceta.
- 2 tomates.
- 2 cucharadas de crema de leche.
- 1 cebolla.
- Aceite, c/n.
- Condimentos a gusto.
- Sal y pimienta a gusto.

Preparación paso a paso:

- 1) Cocinar los huevos de 10 a 12. Retirar y dejar enfriar. Pelar y cortar los huevos por la mitad y retirar las yemas.
- 2) Hervir las espinacas, escurrirlas y picarlas. Agregar la cucharada de crema y llevar unos minutos al fuego. Retirar y reservar. Triturar las yemas y agregarla a las espinacas.
- 3) Saltear las cebollas en aceite, agregar los tomates pelados y licuados con la crema restante. Cocinar hasta que la salsa tome cuerpo. Condimentar y salar a gusto. Reservar.
- 4) Dorar las fetas de panceta con 1 cucharada de aceite. Retirar y dejar escurrir sobre papel absorbente. Cortarlas por la mitad.
- 5) Rellenar las claras con las espinacas y colocar la panceta sobre ellas. Poner otro poco más de la preparación de espinacas y decorar con un gajo de tomate.

ENTRANTE:

CRUZ DE LOMO HOJALDRADA

Una receta clásica y muy fácil de preparar. Constituye un entrante ideal para acompañar con un vino blanco o con una cava. Se puede servir también acompañado de una ensalada a base de hojas verdes combinada con aceitunas.

Ingredientes:

- Trozos de lomo de 2 ó 3 dedos de grosor (uno por persona).
- Finas hierbas, estragón, sal pimienta, mostaza fuerte.
- Harina blanca.
- Láminas de hojaldre.
- Una yema de huevo.

Preparación paso a paso:

- 1) Se mezcla la harina con las finas hierbas, el estragón, la sal y la pimienta, rebozando la carne con el preparado y por encima poner la mostaza.
- 2) En una fuente refractaria y untada con aceite de oliva se pone la carne al horno precalentado a 180° unos 15 minutos.
- 3) Darle la vuelta y otros 10 minutos.
- 4) Sacarlo y dejarlo enfriar, reservar el jugo que quede.
- 5) Extender el hojaldre, pincharlo con un tenedor para que no se hinche y envolver cada trozo de carne como si fuese un paquete, con los recortes se puede decorar en forma de cruz. Untar con la yema batida.
- 6) Ponerlo nuevamente al horno hasta que el hojaldre esté cocido (unos 20 minutos).
- 7) Acompañar con el jugo.

PLATO PRINCIPAL:

CANELONES DE BRANDADA DE BACALAO

La clásica receta de brandada de bacalao pero en forma de canelones. Tanto la receta de lasaña como esta receta pueden presentarse como entrante o como plato principal. Sabores intensos que se combinan para un gran menú navideño. Si duda una opción para tener en cuenta.

Ingredientes:

- 18 placas de canelones.
- 900 gramos de bacalao remojado.

- 2 vasos de leche.
- 1 vaso de aceite.
- 1 hoja de laurel.
- 1 diente de ajo.
- Perejil, sal y pimienta.

PARA LA MOUSSE DE ESCALIBADA:

- 2 Pimientos rojos grandes.
- 2 berenjenas grandes.
- 200 cc de crema de leche.
- Azúcar, cantidad necesaria.
- Sal.

Preparación paso a paso:

- 1) Echar el perejil, el diente de ajo y el laurel en una olla con agua fría. Llevar casi a ebullición, escalfar el bacalao y dejar reposar 15 minutos. Escurrir y desmenuzar, quitando la piel y las espinas.
- 2) Poner el bacalao en una cazuela de barro con ½ vaso de aceite caliente, a fuego mínimo y remover constantemente con una cuchara de madera. Añadir el resto del aceite y la leche. Salpimentar.
- 3) Rellenar los canelones, cubrir con mousse de escalibada, espolvorear con queso y gratinar.

PREPARACIÓN DE LA MOUSSE DE ESCALIBADA:

- 1) Asar los pimientos y las berenjenas en el grill del horno. Pelar y eliminar las pepitas.
- 2) Una vez limpios, triturar en un recipiente junto con la crema de leche, comprobar de sal y añadir una pizca de azúcar.

PREPARACIÓN DE LAS PLACAS:

- 1) Llevar a ebullición dos litros de agua por cada caja de canelones. Añadir un poco de sal.
- 2) Echar las placas, de una en una, en el agua hirviendo.
- 3) Remover ligeramente y dejar cocer de 12 a 15 minutos según el gusto.
- 4) Retirar el recipiente del fuego y añadir abundante agua fría durante unos minutos. Escurrir.
- 5) Extender las placas sobre una superficie plana y, a ser posible, sobre un paño seco para que sea absorbida el agua sobrante.

POSTRE:

MOUSSE DE MASCARPONE

Una receta típica de un postre italiano, elaborado con uno de sus exquisitos quesos. Su sabor y textura invita a degustar un postre único para la mesa navideña. Es una preparación fresca y combina muy bien después muchos platos principales clásicos de la Navidad.

Ingredientes:

- 250 g de queso Mascarpone.
- 200 g de nata montada.
- 80 g de azúcar.
- 1 huevo.

Preparación paso a paso:

- 1) Montar la nata y reservar aparte.
- 2) Batir en una batidora el azúcar, el queso y el huevo.
- 3) Mezclar todo con la nata montada, con la ayuda de una espátula de goma.
- 4) Verter en los boles y poner en el congelador, tapados con film de plástico.
- 5) Retirar del congelador 1 hora antes de ser consumidos.
- 6) Decorar a gusto.

*Trucos: Se puede decorar con cualquier cosa, pero queda muy exquisito con frutas naturales a gusto. Es importante que la nata esté muy bien montada, para que la mousse quede esponjosa.

BEBIDA:

BATIDO INTENSO DE FRUTOS ROJOS

Ingredientes:

- 1 taza fresas enteras y lavadas.
- 1 taza moras enteras y lavadas.
- 1 taza agras enteras y lavadas.
- 1 taza uvas Isabella enteras y lavadas.
- Canela en polvo, cantidad necesaria.
- Otros frutos rojos disponibles (opcional).

Preparación en dos pasos:

- 1) Mezclar todos los frutos y procesar en licuadora sin utilizar agua.
- 2) Servir en una copa ancha y espolvorear con canela.

MENÚ 3

APERITIVO:

MINI TARTAS DE ATÚN

Una receta súper fácil para utilizar ingredientes que sobran de otras comidas (como puré de patatas). Puede servirse como aperitivo para las Fiestas y sus ingredientes le dan un “toque gourmet”.

Ingredientes:

- 1 lata de atún.
- Puré de patatas, c/n.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- ½ morrón o pimiento rojo.
- 1 zanahoria.
- 150 cc de puré de tomates.
- Sal y pimienta a gusto.
- 12 tapas para empanadas hojaldres.
- Huevo batido (para pintar).

Preparación paso a paso:

- 1) Preparar primero la salsa: cortar las verduras bien chiquitas, colocarlas en una sartén con un poquito de aceite y rehogar hasta que las verduras estén tiernas y traslucidas.
- 2) Agregar el puré de tomate y mezclar, salpimentar a gusto y dejar cocinar unos minutos y después apagar el fuego. Dejar enfriar.
- 3) Calentar el puré de patatas en el microondas y controlar que no le falte sal, y agregarle un poquito más de leche.
- 4) Tomar una tapa de empanada y colocar una porción de ½ cm de grosor de puré en el centro, cuidando que los bordes queden libres. Encima colocar el atún desmenuzado y luego la salsa con las verduras. Opcionalmente se pueden agregar aceitunas verdes o negras cortadas en rodajas, arvejas o guisantes, huevo duro picado o unos trozos de queso.
- 5) Tapar por encima con otra tapa de empanada, presionando bien los bordes sin dejar aire. Hacer un repulgue con las manos o con un tenedor para darle una mejor terminación.

6) Ubicar las seis mini tartas en una placa para horno, pintar cada una con huevo batido. Realizar unos pinchazos con cuchillo (para que se escape el vapor cuando cocinan). Colocar en horno precalentado a 220°C hasta que estén doradas.

7) Servir tibias.

ENTRANTE:

VITEL THONNÉ

Un entrante que se degusta en todas partes del mundo. De origen francés esta receta combina exquisitez y buen gusto en sus ingredientes, lo que finalmente resulta un sabor irresistible. Es el primer plato ideal para servirlo en ocasiones especiales como la Navidad.

Ingredientes:

- 1 y ½ kilogramo de Peceto (completamente desgrasado).
- 1 cucharada de sal gruesa.
- 1 ramito compuesto (laurel, tomillo, romero).
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria.
- 3 yemas de huevo.
- Sal y pimienta a gusto.
- 5 cucharadas de jugo de limón exprimido.
- 1 cucharadita de mostaza.
- 1 taza de aceite.
- 1 lata de atún (en aceite).
- 3 filetes de anchoas (en aceite).

Preparación paso a paso:

- 1) Atar el peceto para que mantenga la forma.
- 2) Colocar en una cacerola agua como para cubrir la carne, añadir la sal, el ramito, la cebolla y la zanahoria.
- 3) Hacer hervir 8 a 10 minutos y agregar la carne, cocinarla a fuego lento hasta que al pincharla resulte tierna, dejarla enfriar en el mismo caldo, luego quitarle los hilos y cortarla en rodajas finas.
- 4) Aparte preparar una mayonesa de la siguiente forma: condimentar las yemas con una pizca de sal y pimienta a gusto, agregar el jugo de limón y la mostaza,

revolviendo siempre con batidor, incorporar lentamente y en forma de hilo el aceite.

5) Licuar o procesar el atún y las anchoas, añadir a la mayonesa y mezclar bien.

6) Cortar en finas rodajas o tajadas la carne (un vez que enfrió por completo).

7) Acomodar en una fuente una base de salsa con una base de rodajas de carne, repetir hasta completar la totalidad de la carne. Cubrir con la salsa.

8) Salpicar con alcaparras o espolvorear con huevos duros picados y aceitunas verdes fileteadas.

*Puedes comprar un pote de mayonesa en lugar de prepararla y aligerarla con jugo de limón o vino blanco. El vino le aporta un sabor aún más intenso.

PLATO PRINCIPAL:

PIERNA DE CERDO A LA CERVEZA

Otra receta clásica que va muy bien en cualquier ocasión festiva, y no sólo en Navidad y Nochevieja. Existen muchas formas de preparar la pierna de cerdo, pero esta receta es una de las más simples y sabrosas, con un ligero toque gourmet. Si quieres asegurarte invitados felices, pues prepárale esta comida.

Ingredientes:

- 1 pierna de cerdo sin hueso de 5 ó 6 kilogramos.
- 3 cervezas de 355 ml c/u.
- 1 litro de coca cola.
- 1 ½ cucharadas de consomé de pollo en polvo.
- 4 dientes de ajo.
- ¼ taza de vinagre.
- 5 clavos de olor.
- 5 pimientas.
- 1 taza de azúcar moscabado.
- 1 puñado de hierbas de olor.
- 1 cucharada de fécula de maíz.

Preparación paso a paso:

1) Se licuan las especias, hierbas de olor, ajo, vinagre y consomé, con esto se baña la pierna y se deja marinar (reposar) un día antes.

2) Se pone en una charola, se baña con la cerveza, la coca cola, la fécula y con lo

que se marinó.

3) Se hornea durante 4 horas tapada con aluminio, se está bañando cada 30 minutos.

4) Ya lista (cocida) se destapa, se espolvorea el azúcar moscabado y se deja dorar.

5) Fría se rebana y se sirve caliente con una pasta.

POSTRE:

TARTA DE FRUTAS Y ALMENDRAS

Un exquisito postre a base de frutas y almendras fileteadas. Todo unido a una rica crema de queso con un toque especial de brandy. Para los niños se debe sustituir el licor por vainilla, que de igual manera conserva toda su exquisitez. Ideal para sorprender en estas Fiestas Navideñas.

Ingredientes:

- 2 paquetes de plantillas (bizcochos).
- 1 taza de leche líquida.
- 2 cucharadas de Brandy (o esencia de vainilla).
- 1 vaso de jugo de parchita natural.
- 2 limones (el jugo).
- 1 lata de leche condensada.
- 1 lata de crema de leche.
- 1 queso crema grande.
- ½ taza de almendras fileteadas.
- Melocotones en almíbar, c/n.
- Piña, c/n.
- Cerezas para decorar, c/n.

Preparación paso a paso:

1) En una licuadora colocar los jugos, la leche condensada, la crema de leche y el queso crema. Licuar por unos minutos. Reservar. En un plato profundo colocar la leche junto al licor o la vainilla. Reservar.

2) Mientras cortar en cubos los melocotones y las piñas reservando algunas para la decoración final. En un bol separar la mitad de la crema a la cual se le agregan las frutas picadas; mezclar. Reservar.

3) En un envase de vidrio rectangular, colocar las plantillas una al lado de la otra

previamente pasadas por la leche. Repetir el procedimiento para hacer una segunda capa. Agregar las almendras. Sobre estas colocar la mezcla de la crema con las frutas, extender hasta quedar uniforme. Cubrir con otra capa de plantillas previamente pasadas por leche. Colocar la crema reservada y extender uniformemente.

4) Decorar con julianas de melocotones y cerezas. Cubrir con papel film y llevar a la nevera por espacio de 12 horas o más.

5) Servir bien frío.

BEBIDA:

PONCHE DE CREMA CASERO

Ingredientes:

- 3 latas de agua.
- 2 latas de leche condensada.
- 8 yemas de huevo.
- 1 y ½ tazas de un buen ron.

Preparación paso a paso:

1) Colocar dentro de una olla las latas de leche condensada, el agua y las yemas, llevar a fuego suave y revolver con cuchara de madera, solo hasta que espese ligeramente (es importante que no hierva para que no se corte).

2) Una vez que llegue a tener la textura, retirar la olla del fuego y agregar el ron, mezclar bien.

3) Lavar bien las botellas para el ponche primero con agua y luego con un poquito de ron.

4) Colar bien la mezcla para descartar cualquier grumo y dejar enfriar.

5) Embotellar el ponche ya frío con ayuda de un embudo, llevar a la heladera para consumir bien frío y disfrutar de todo el sabor de esta deliciosa tradicional bebida venezolana.

MENÚ 4

APERITIVO:

BROCHETAS DE GAMBAS AL AJILLO

Una receta clásica para un aperitivo festivo. Es ideal degustarlas con un buen cava o champaña. Se preparan con gambas maceradas con ajo, aceite y perejil picado. Una verdadera exquisitez.

Ingredientes:

- 20 gambas peladas (congeladas).
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal, a gusto.
- Perejil picado, cantidad/necesaria (c/n).
- Ajo en polvo, c/n.

Preparación paso a paso:

- 1) Descongelar las gambas, lavarlas y ponerlas encima de papel de cocina para que absorba el agua que quede.
- 2) Colocar las gambas en un bol ó plato con un chorro generoso de aceite de oliva virgen, sazonar, espolvorear ajo en polvo y el perejil picado.
- 3) Mezclar todo bien y si es necesario añadir más perejil. Reservar en la nevera media hora.
- 4) Pasado ese tiempo, colocar en las brochetas y cocerlas en una plancha grande. También pueden cocerse en una sartén y después colocarlas en las brochetas.
- 5) Una vez asadas, regar las brochetas con el aceite de la maceración que haya quedado en la sartén. Acompañar con una selección de verduras de hojas verdes (lechuga o escarola).

ENTRANTE:

ENROLLADOS HOJALDRADOS DE CERDO IBÉRICO

Un entrante completo que puede emplearse hasta como plato principal si se acompaña de alguna ensalada gourmet. Pueden degustarse tanto fríos como calientes y son ideales para acompañar el menú navideño. Aunque en la receta

original la carne se coloca cruda, se sugiere un ligero salteado en sartén antiadherente (de teflón).

Ingredientes:

- 1 ó 2 hoja de hojaldre rectangular (la del líder sale ya estirada y rectangular).
- 100 gramos de cebolla.
- 1 diente de ajo.
- Aceite de oliva, cantidad necesaria.
- 2 cucharitas de hierbas provenzales.
- 1 cucharadita de orégano.
- Medio kilogramo de carne de cerdo ibérica picada o cualquier otra a vuestro gusto.
- 1 cucharada de tomate concentrado.
- Una cucharadita de sal.
- Pimienta negra recién molida a gusto.
- 100 gr de queso Cheddar.
- 1 huevo batido.

Preparación paso a paso:

- 1) Picar el ajo y la cebolla y pocharla en una sartén con un poco de aceite, añadir la carne, las hierbas, el tomate, la pimienta y la sal. Rehogar 5 minutos y luego dejar enfriar.
- 2) Extender el hojaldre y colocar encima, la mezcla echa por los dos hojaldres , dejando un poco de borde que se pincelará con agua, encima colocar el queso rallado, el orégano, la pimienta y enrollar como un brazo de gitano de manera que el borde que está pintado con agua quede al final.
- 3) Cortar en rodajas y colocar en la bandeja de horno cubierto con papel de hornear y según se van colocando aplanar con un vaso mismo y los pincelar con huevo.
- 4) Colocar en el horno unos 20 o 25 o hasta que estén dorados y hechos.

PLATO PRINCIPAL:

PAVO AL VINO CON CASTAÑAS

Una típica receta navideña para preparar el pavo al estilo murciano. Su exquisito y delicado sabor permite que se convierta un plato ideal para la mesa navideña. También puede prepararse en cualquier momento del año para ocasiones

festivas. Puede acompañarse muy bien con alguna ensalada y un muy buen vino tinto.

Ingredientes:

- 1 pava negra de 3 ó 4 kg.
- 2 botellas vino tinto.
- 2 cebollas medianas.
- 4 tomates medianos.
- 36 castañas peladas (si son secas, se ponen en remojo la noche antes).
- Hierbas aromáticas (laurel, albahaca, romero, tomillo y salvia).
- 1 rama de canela.
- 6 clavos (de olor).
- 100 gr de mantequilla.
- Sal y pimienta.
- 1 litro de aceite de oliva.
- ½ kg de harina de trigo.
- 12 dientes de ajo.

Preparación paso a paso:

- 1) Cortar la pava en trozos pequeños. Preparar las verduras: cebollas y ajos fileteadas finamente, tomates pelados y sin semillas, y pelar y picar las castañas.
- 2) Poner al fuego 4 litros de agua, una botella de vino, las hierbas aromáticas, canela y clavo.
- 3) En una sartén colocar el aceite y cuando esté bien caliente freír los trozos de pavo sazonados con pimienta, sal y enharinados. Bien dorados y escurridos se van echando en la cacerola, a fuego muy flojo.
- 4) En sartén aparte poner mantequilla, cebolla y ajo. Cuando se comienza a poner brillante añadir el tomate, y cinco minutos después, sin dejar de remover con cuchara de madera, incorporar tres cucharadas de harina limpia. Bien dorada esta se añaden a las castañas, se les da una vuelta y se rocía con la botella de vino restante; se mueve bien con varillas para que no se hagan grumos.
- 5) Como quedara algo espeso agregar caldo de la cacerola, cocer por tres minutos sin dejar de batir y vaciar todo en la cacerola, mezclar bien y dejar cocer a fuego muy lento hasta que el pavo este tierno.
- 6) Rectificar de sal y se dejar en reposo por diez minutos antes de servirlo.

POSTRE:

CARLOTA NAVIDEÑA

La receta de la torta navideña por excelencia. Un postre tan rico que atrapa tanto a grandes como a niños. Combina muy bien los sabores dulces sin llegar a convertirse en una receta empalagosa. Además permite darle un “toque gourmet” con el preparado final.

Ingredientes:

- 15 bizcochos de soletilla (Lady finger).
- 130 g de almendras.
- 130 g de mantequilla.
- 130 g de azúcar.
- 160 g de nata montada.
- 1 copita de Kirsch.
- Vainilla en polvo.

PARA DECORAR:

- Nata montada.
- Cerezas confitadas.

Preparación paso a paso:

- 1) En un mortero machacar las almendras, añadiendo, poco a poco el azúcar y la vainilla. Verter en un bol y agregar la mantequilla ablandada. Mezclar hasta obtener una crema blanda y blanca.
- 2) Bañar con el Kirsch y por último, añadir la nata montada, mezclándolo todo con cuidado.
- 3) Forrar un molde de carlota con los bizcochos de soletilla y verter sobre la mezcla anterior. Introducir en el frigorífico durante 3 horas.
- 4) Desmoldar sobre una fuente y decorar con rosetones de nata montada y cerezas confitadas.

BEBIDA:

CHOCOLATE CALIENTE NAVIDEÑO

Ingredientes (para 3 a 4 tazas):

- 1 tableta de 100 gr de chocolate para taza.
- 1 taza con agua.
- 2 tazas de leche (preparada con leche en polvo)

- 2 cucharadas de Maicena (fécula de maíz).
- Azúcar a gusto.
- 1 cucharadita de vainilla.
- 1 pizca de sal.
- Canela en polvo a gusto.
- Nueces picaditas.

Preparación paso a paso:

- 1) En una olla colocar la tableta de chocolate con el agua y cocinar a fuego medio durante 15 minutos hasta que se derrita bien el chocolate y se convierta en una crema un tanto espesa. Agregar la leche, remover constantemente y luego añadir una pizca pequeña de sal.
- 2) En un recipiente disolver la maicena en un poquito de leche, y luego agregar al chocolate revolviendo durante 1 ó 2 minutos aproximadamente.
- 3) Cuando esté bien espesa la preparación, retirar del fuego y agregar la vainilla, el azúcar y la canela.
- 4) Servir caliente en tazas (mugs), y rociar con las nueces bien picaditas.

***Nota:** Para realzar un poco el sabor a la hora de agregar la leche, se puede colocar canela entera y un clavo de olor, que luego se retira antes de agregar la maicena.

MENÚ 5

APERITIVO:

BOMBONES DE SALMÓN

Unos bombones para el aperitivo de estas Fiestas muy fáciles de preparar. Una receta deliciosa y vistosa para agasajar a los invitados desde el principio de la mesa navideña. Acompaña muy bien con champaña.

Ingredientes:

- 200 gr de salmón ahumado.
- 1 terrina de queso filadelfia (con finas hierbas ó azul).
- 6 nueces.

Preparación paso a paso:

- 1) Picar las nueces y mezclarlas con el queso en un cuenco. En una cubitera de silicona redonda colocar los trozos de salmón que sobresalga.
- 2) Rellenar con la mezcla de queso con nueces y cerrar con lo que sobra de salmón por arriba.
- 3) Dejar enfriar en la nevera y luego desmoldar. Se puede moldear un poco con las manos si no están del todo redondos. Colocar en papel de rizo de bombones y servir en una bandeja.

*Se puede realizar un variado de ahumados con distintos quesos, variando así el sabor.

ENTRANTE:

EMPANADAS PORTUGUESAS

Una receta típica de Portugal que se conoce con el nombre de “rissois”. Una receta deliciosa que combina muy bien como entrante en un menú de Navidad. Además constituye una preparado base ya que pueden utilizarse diferentes rellenos, incluso de chocolate. Esta receta incluye gambas, lo que sólo debe cambiarse por otro ingrediente si se desea disfrutar otro tipo de rissois.

Ingredientes:

PARA LA MASA:

- 2 tazas de agua hirviendo.
- 2 tazas de harina.
- 2 cucharadas de aceite o de mantequilla.
- Sal a gusto.
- Perejil.
- La piel (cáscara) de un limón.
- Huevo y pan rallado para rebozar.

PARA EL RELLENO:

- 2 cucharadas de harina.
- 2 cucharadas de mantequilla.
- 1 cebolla picadita bien pequeña sofrita.
- Leche, cantidad necesaria.
- Coñac, cantidad necesaria.
- Un puñado de gambas peladas o con cascara*.

*Combinar 4 o 5 gambas con cascara y el resto ponerlas peladas. O combinar las gambas con jamón carrito-mini serrano. O combinar con setas y gambas o con jamón carrito-mini y queso de bacalao o de camarón. Las opciones son a gusto del paladar.

Preparación paso a paso:

- 1) Primero hacer el relleno: Freír la cebolla bien picadita con mantequilla acompañada de una cuchara de aceite. Reservar si se utilizan gambas con piel y echar las peladas.
- 2) Pelar las gambas y freír los cuerpos y cabezas machacándolo con un tenedor, echar un chorrito de coñac y flambear. Luego echar a un poco de leche hasta el hervor. Pasar un poco de turmix pero ligeramente, colar con un colador de tela.
- 3) Añadir las gambas a la cebolla picada. Rehogar y salpimentar a gusto. Agregar las dos cucharadas de harina, rehogar un poco y colocar la leche hervida o leche sola y hacer una bechamel como la pasta de las croquetas.
- 4) Segundo hacer la pasta: Poner el agua a hervir, con el aceite o mantequilla, y agregar un poco de perejil y la corteza del limón y la sal, luego retirarla.
- 5) Retirar del fuego, y añadir la harina tamisada de golpe, remover bien. Colocar sobre la mesada y amasar en caliente (con Thermomix se puede hacer en medio minuto).
- 6) Separar la masa en pequeños trozos idénticos y estirar con el rodillo bien fino. Colocar el relleno con una cucharita y cerrar la masa formando empanadillas

medianamente pequeñas.

7) Rebozar en huevo y pan rallado y freír hasta que la masa esté dorada (cocida). Servir de inmediato.

PLATO PRINCIPAL:

POLLO CON SETAS AL VINO

Una receta ideal para preparar pollo con ese “toque gourmet” que requiere cualquier menú navideño. Este plato principal puede acompañarse muy bien con alguna ensalada o un risotto sofrito con ajos y vino. Resiste hasta los paladares más exigentes.

Ingredientes:

- 1 pollo mediano.
- 100 gr beicon.
- 3 vasos de vino tinto
- 150 gr. de cebollitas pequeñas.
- 2 cucharadas de mantequilla.
- Aceite de oliva.
- 3 cucharadas de coñac.
- 250 gr. de setas.
- 1 cabeza de ajos.
- Tomillo y perejil fresco.
- Laurel.
- Sal y pimienta.
- Un puñadito de pasas.

Preparación paso a paso:

- 1) Cubrir el pollo con el vino tinto y meterlo en una bolsa de plástico grande (tipo para congelar) en el frigorífico durante 24 horas.
- 2) Sacar el pollo de la bolsa y escurrir. Cubrir con mantequilla y meter en una sartén a fuego fuerte durante unos 5 minutos por cada lado.
- 3) Verter el coñac encima y prenderle fuego. Remover las llamas para que cubran el pollo.
- 4) Meter el pollo en una olla con las setas previamente lavadas (si no se dispone de setas, se pueden utilizar champiñones).
- 5) Sofreír las cebollitas (cortadas por la mitad) y el beicon y añadir el sofrito a la

olla.

6) Calentar el vino del macerado en la misma sartén, añadiendo los ajos, el tomillo, el perejil, dos hojas de laurel y las pasas. También se pueden echar unos piñones si se desea.

7) Añadir todo a la olla, poner sal y pimienta al gusto, tapar y meter en el horno a 175°C durante una hora y media.

POSTRE:

NATILLA CON NUECES

Una receta infaltable en la mesa navideña que disfrutan tanto los niños como los abuelos. Es muy sencilla de preparar y su sabor característico hace de la Natilla con nueces un postre realmente irresistible. Puede servirse luego del plato principal y antes de la sobremesa (o mesa de dulces).

Ingredientes:

- 1 lata grande de leche condensada.
- 125 gramos libra de nueces molidas.
- 1 cucharadita de nuez moscada.
- 5 cucharadas de fécula de maíz.
- 2 tazas de leche.
- Vainilla al gusto.

Preparación paso a paso:

- 1) Mezclar en una olla la leche condensada con una taza de leche hasta dejarla hervir.
- 2) Luego incorporar la fécula de maíz disuelta en la leche restante con la vainilla, la nuez moscada y las nueces.
- 3) Dejar hervir por unos minutos más, removiendo constantemente con la ayuda de una cuchara de madera.
- 4) Verter en un molde y se dejar enfriar. Desmoldar y decorar a su gusto.

Nota: En esta natilla se pueden cambiar los condimentos a gusto y cambiar las nueces por pasas o por coco rallado. También se puede comer caliente.

BEBIDA:

COPA MERENGADA

Ingredientes (para cada copa):

- 3 cucharaditas de café instantáneo.
- ½ taza de agua caliente.
- ¼ taza de brandy.
- 2 claras.
- 150 gramos de azúcar.

Preparación paso a paso:

- 1) Preparar el café con el agua caliente, mezclar con el brandy y dejar enfriar.
- 2) Batir las claras a punto nieve e ir agregando el azúcar de a poco, seguir batiendo hasta obtener el merengue.
- 3) Añadir el preparado ya frío y mezclar bien. Llevar a heladera aproximadamente 1 hora.
- 4) Servir en copas.

MENÚ 6

APERITIVO:

BROCHETAS DE PAVO

Una receta rica y práctica para quedar muy bien con los comensales en las Fiestas de Navidad. Se puede presentar junto con otros aperitivos para degustar junto a muy buen vino blanco.

Ingredientes:

- 350 g de pechugas de pavo cortada en cubos.
- 8 lonjas de panceta ahumada (cortadas a la mitad y dobladas).
- 8 champiñones grandes.
- 16 tomates Cherry.

PARA PINCELAR:

- 2 cucharadas de aceite.
- 2 cucharadas de vinagre de vino.
- Sal y pimienta.
- 1 cucharadita de condimento para aves.
- 8 palitos de brochetas.

Preparación paso a paso:

- 1) Ensartar en cada brocheta los ingredientes intercalando, y que quede bien completo. En un bol preparar la mezcla para pincelar, y darles una pasada a cada brocheta de un lado.
- 2) Colocarlos en una plancha caliente, o a la parrilla, a media cocción darlos vuelta y volver a pincelar. Aproximadamente se cocinan en 15 minutos.
- 3) Servir con ensalada fresca.

ENTRANTE:

LANGOSTINOS AL CAVA

Típico entrante español que combina el sabor de los langostinos con el aroma del cava. Una receta que nunca falla y que está elaborada para complementar muy bien cualquier plato navideño. Sumar una copa de cava es la mejor manera de degustar este apetitoso entrante.

Ingredientes:

- 16 langostinos grandes.
- 2 vasos de cava (champagne).
- Una pizca de pimentón dulce.
- 1 hoja de laurel.
- El zumo de 1/2 limón, sal

PARA LA SALSA:

- 2 cucharadas de mantequilla (o aceite de oliva).
- 1 cucharada de harina.
- 1 cucharada de salsa de tomate.
- 1 cebollita.
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce o picante (según gustos).
- 1 chorrito de brandy.
- 1 vaso de caldo de marisco o de pescado.

Preparación paso a paso:

- 1) Introducir el cava, el laurel y el zumo de limón en una cacerola, sazonar, condimentar con el pimentón dulce y cocer durante 15 minutos.
- 2) Agregar los langostinos y cocerlos durante 5 minutos.
- 3) Escurrirlos, reservar el caldo y conservarlos tapados para que no se resequen.
- 4) Derretir la mantequilla en una cacerola y rehogar la cebollita picada durante 3 minutos.
- 5) Incorporar la salsa de tomate, dejar reducir un poco y añadir el pimentón y la harina.
- 6) Flamear con el brandy, verter 1/2 cucharón del caldo de cocción de los langostinos y el caldo caliente y cocer lentamente unos 8-10 minutos sin dejar de remover.
- 7) Rectificar de sal, pasar la salsa por la batidora y servirla en una salsera.
- 8) Como guarnición se pueden poner unos flanes de arroz hervido.

PLATO PRINCIPAL:**POLLO ASADO A LA CATALANA**

Una receta distintiva del clásico pollo asado. Sus ingredientes le dan el “toque gourmet” que requiere el plato para presentar en una mesa navideña. Esta receta propone sabores que agradan hasta los paladares más selectos. Se puede acompañar con alguna ensalada más elaborada o un risotto sin mariscos.

Ingredientes:

- 1 pollo mediano.
- 2 vasitos de vino rancio.
- Sal.
- Aceite de oliva.
- Hierbas provenzales.
- Estragón.
- Pimienta en grano para moler.
- 2 cucharadas de piñones.
- 6 nueces partidas en trocitos.
- Dos cucharadas de almendras en trocitos.
- Dos cucharadas de pasas sultanas.
- Unas cuantas ciruelas sin hueso.
- 1 cucharada de mantequilla.

Preparación paso a paso:

- 1) Limpiar el pollo, untar con aceite, salpimentar y ponerle las hierbas aromáticas. Ponerlo en una bandeja para el horno y añadir un vasito de vino rancio. Meterlo en el horno a 170° por arriba y por abajo.
- 2) Cuando esté a media cocción, darle la vuelta, regarlo con la salsa de la bandeja y si queda poca salsa, añadir un vasito de agua ó de caldo y seguir asándolo hasta su completa cocción. Debe de quedar bien dorado por fuera y bien asado por dentro.
- 3) Cuando le falte poco al pollo, en una sartén, poner la mantequilla y dorar los piñones, las nueces y las almendras, cuando esté todo dorado, añadir las pasas, las ciruelas y el otro vasito de vino rancio, rehogar a fuego medio para que quede bien impregnado del vino y hasta que las pasas se inflen.
- 4) Presentar el pollo con salsa de la bandeja y frutos secos por encima.
- 5) Servir caliente.

POSTRE:**TARTA DE NATA**

Un plato súper delicioso y que gusta tanto a grandes como a niños. Puede formar parte del postre principal y su preparación es muy simple. Se puede preparar en cazuelas individuales y acompañar con algún crocante dulce.

Ingredientes:

- Medio litro de nata líquida.
- 1 lata de leche condensada pequeña.
- Gelatina neutra.
- Galletas María (8 unidades).

Preparación paso a paso:

- 1) Las 8 galletas María se muelen muy bien y en el recipiente que se vaya a utilizar para depositar la tarta, se espolvorea con ellas todo el fondo, dejando la mitad para al final cubrirla.
- 2) Se monta la nata y una vez montada, se le agrega la lata de leche condensada y se bate todo muy bien.
- 3) En un vaso de agua se diluye la gelatina, se temple un poquito y se le añade a la nata que tiene también la leche condensada, todo esto se vuelve a batir muy bien y se deposita en el recipiente preparado con las galletas .
- 4) Se espolvorea por encima el resto de las galletas.
- 5) Se coloca en el Frigorífico durante 5 ó 6 horas y una vez cuajada se sirve.

BEBIDA:**BAILEYS CASERO****Ingredientes:**

- 300 gr de dulce de leche.
- 1 cucharada y media de café instantáneo disuelto en una cucharada de agua hirviendo.
- 300 ml de coñac o brandy.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- 420 ml de nata líquida.

Preparación paso a paso:

- 1) Poner el dulce de leche en un bol. Añadir el café, la vainilla y el coñac hasta que estén todos los ingredientes perfectamente incorporados.
- 2) Añadir la nata y remover bien, con una cuchara de madera, hasta que se forme un líquido espeso y uniforme color caramelo (como el famoso licor Baileys).
- 3) Verter en una botella de cristal grande (o varias pequeñas) debidamente

esterilizadas. Guardar en la parte más fría del frigorífico. Cuánto más fría, más rica es esta bebida.

4) Servir solo en vasitos para licor, o en un vaso más grande con cubitos de hielo. Ideal para degustar luego de los postres navideños.

Importante: Debe conservarse en la nevera todo el tiempo. Cada vez que se saca, antes de servir hay que agitar muy bien la botella, para que todos los ingredientes se mezclen perfectamente.

MENÚ 7

APERITIVO:

TOMATES RELLENOS DE ATÚN, ARVEJAS Y CHOCLO

Al igual que los huevos rellenos, los tomates rellenos siempre son una excelente opción para los aperitivos de las Fiestas. Es un preparado muy valorado por los comensales, ya que sus sabores combinados los convierten en un aperitivo irresistible.

Ingredientes:

- 6 tomates.
- 1 lata grande de atún al aceite o natural.
- 1 lata de arvejas.
- 1 lata de choclo.
- 8 cucharadas de mayonesa.
- 1 cucharada de apio picado muy fino.
- 6 aceitunas.
- Sal, c/n.

Preparación paso a paso:

- 1) Lavar los tomates, secarlos y quitarles una tapita, donde iría el cabito y vaciar el interior para rellenar. Salar a gusto.
- 2) Mezclar aparte el atún con las arvejas, el apio, el choclo y la mayonesa, y luego rellenar los tomates, los que se irán ubicando en una fuente sobre hojas de lechuga bien lavadas y escurridas.
- 3) Colocar sobre el relleno de cada tomate un copo de mayonesa con una aceituna en el centro.
- 4) Llevar a la nevera hasta servir.

ENTRANTE:

MATAMABRE DE POLLO AGRIDULCE

Un entrante exquisito y clásico para el menú navideño. Para una cena liviana constituye en sí mismo un excelente plato principal. Se puede acompañar con

alguna ensalada gourmet y un buen vino blanco o una cava. Sin duda, una receta que nunca falla.

Ingredientes:

- 1 pollo deshuesado.
- 200g panceta ahumada en fetas o lonchas.
- 200g de queso fontina cortado en bastones gruesos.
- 100g de ciruelas pasas (o dátiles) sin carozo remojadas en cognac.
- Papel aluminio.
- Nuez moscada a gusto.
- ½ taza de caldo de pollo.
- Sal y pimienta a gusto.

Preparación paso a paso:

- 1) Extender el pollo y sazonar con sal y pimienta. Desechar el exceso de grasa y de piel. Darle forma de rectángulo y apoyar el pollo con la piel hacia abajo.
- 2) Extender las fetas de panceta ahumada sobre el rectángulo de pollo y sobre esta los bastones de queso hasta que este llegue de una punta a la otra dejando un pequeño lugar en el borde. Agregar las ciruelas escurridas junto al queso y envolver con la panceta ahumada.
- 3) Envolver el relleno con el rectángulo de pollo, formando un cilindro. Coser todos los bordes libres. Luego atar con un piolín, como si fuera un matambre.
- 4) Untar exteriormente con manteca y cubrir con papel aluminio. Colocar en una asadera junto con 1/2 taza de caldo y cocine en horno moderado, hasta que esté bien cocido y doradito (no menos de una hora y media). Dejar enfriar y luego colocar un rato en refrigerador.
- 5) Cortar en rodajas y servir. Acompañar con hojas de lechuga y rodajas de tomate ligeramente aliñadas.

PLATO PRINCIPAL:

PATO A LA NARANJA

El pato es una carne de ave que combina muy bien en recetas de ocasión. Esta receta mundialmente reconocida es ideal para presentar como plato principal en la mesa de Nochebuena o el almuerzo de Navidad. Al igual que la receta del Pavo Relleno, esta tampoco falla nunca, sobre todo para lo que disfrutan de sabores intensos y agridulces. Además constituye una receta gourmet por

excelencia.

Ingredientes (para 6 comensales):

- 1 pato de dos kilogramos.
- 50 gramos de aceite de oliva.
- 1 vaso de Vermut seco Blanco.
- 8 naranjas.
- 50 gramos de mantequilla.
- Sal y pimienta.

Preparación paso a paso:

- 1) Cortar 6 de las naranjas en cuartos, y marinarlas durante 1 hora en el vermut.
- 2) Rellenar el pato con estas naranjas después de haber salpimentado a gusto.
- 3) Aderezar el pato y colocarlo sobre una placa untada de aceite.
- 4) Colocar la mantequilla sobre la superficie y hacer cocer lentamente a fuego medio durante media hora, añadiendo después de la media hora el jugo de la marinada, rociando el pato con este jugo. Continuar la cocción hasta que la carne esté a gusto del comensal (aproximadamente una hora en total, depende del tamaño del pato).
- 5) Diez minutos antes de terminar la cocción, añadir las dos últimas naranjas cortadas en rodajas.
- 6) Servir el Pato rodeado de las rodajas de naranjas.

POSTRE:

CASTAÑAS PILONGAS

Una forma distinta de consumir las castañas en la Navidad. Esta receta con “toque gourmet” es ideal para distinguir la mesa dulce en las Fiestas. Atrapa a comensales que desean probar nuevos sabores. ¡Niños, abstenerse!

Ingredientes:

- Castañas, cantidad a gusto.
- Clavo, cantidad a gusto.
- Matalauva (anís), cantidad necesaria.
- Canela en rama, cantidad necesaria.
- Azúcar, cantidad necesaria.
- Aceite, cantidad necesaria.

- Trocitos de pan, cantidad necesaria.

Preparación paso a paso:

- 1) Remojar las castañas la noche anterior a la preparación y luego colar y reservar aparte el agua.
- 2) Limpiar las castañas de todas sus impurezas.
- 3) Poner el aceite a calentar en el recipiente que se utilice, freír el pan y retirar. Poner a remojar con un poco de agua del remojo de las castañas.
- 4) Después freír la matalauva, con sumo cuidado para que no se queme. Una vez frita la matalauva, se le van agregando las castañas, la canela en rama, los clavos y el agua del remojo que ha quedado, (todas estas especies a gusto).
- 5) Poner a cocer la mezcla durante el tiempo que precise, antes de apartarla se le agrega el azúcar (también a gusto) y el pan en remojo machacado un poquito.
- 6) Servir al natural.

BEBIDA:

SORBETE DE NAVIDAD

Ingredientes:

- ½ litro de helado de sorbete de limón.
- 1 benjamín de cava (ó 1 vaso y medio).
- 8 mandarinas.
- Guindas ó unos granos de granadina.
- Unas hojas de hierbabuena (menta).

Preparación paso a paso:

- 1) Pelar las mandarinas, quitarle las pipillas y todo lo blanco, colocar en la batidora y hacer un batido. Colar para que no quede ninguna pipa o algo de pulpa. Con licuadora es mejor ya que deben quedar 2 vasos de zumo limpio.
- 2) Batir el zumo de mandarina con el helado y los 250 ml de cava.
- 3) Servir en copas de cava altas y adornar con la granadina ó la guinda y la hoja de hierbabuena.

Importante: Decorar en el último momento y remover antes de servirlo. Mantener previamente en la nevera durante un par de horas. Se puede reemplazar la mandarina por mango u otro cítrico.

MENÚ 8

APERITIVO:

CANAPÉS DE BRANDADA DE BACALAO

Una manera de disfrutar de la brandada de bacalao pero como aperitivo. Esta receta combina muy bien para las Fiestas Navideñas. Además sus variantes de lasaña y canelones de brandada de bacalao se degustan como entrantes y platos también en ocasiones festivas. Sin duda un aperitivo para dejar felices a los comensales desde el comienzo de la mesa navideña.

Ingredientes:

- Tostaditas, tartaletas pequeñas, o volovanes pequeños, c/n.

PARA LA BRANDADA DE BACALAO:

- 500 gr de bacalao sin piel ni espina.
- 100 gr de nata líquida, crema de leche o leche.
- 200 gr de aceite.
- 30 gr de dientes de ajo.
- Sal y pimienta.

Preparación paso a paso:

- 1) Disponer el bacalao en una cacerola con el aceite y los ajos, calentar a fuego lento sin que llegue a coger una temperatura a 100°C, dejar enfriar dentro del aceite, escurrir, retirar la piel, y desmenuzar.
- 2) Batir después el bacalao añadiendo el aceite poco a poco, por ultimo verter la nata o leche y salpimentar, disponer la brandada sobre tostadas, tostaditas, tartaletas o volovanes.
- 3) Decorar a gusto por ejemplo con pimienta o una hojita de perejil o una tirita de pimiento del piquillo.

ENTRANTE:

RISOTTO COMBINADO

El risotto combinado es una receta que combina muchos ingredientes para conseguir un sabor único. Un entrante que puede servirse como plato principal, y es ideal para incluirlo en un menú navideño. Una manera gourmet de preparar el arroz sin utilizar mariscos o ingredientes más exclusivos.

Ingredientes:

GRUPO A:

- ½ kilogramo de habas frescas o guisantes verdes, escogidos y limpios.
- 2 litros de agua (8 tazas).
- 4 cucharaditas de sal.

GRUPO B: (Todos estos van bien picaditos)

- 15 gramos de tocino.
- 30 gramos de jamón de cocinar.
- 1 cebolla mediana, mondada.
- 1 ají dulce sin semillas.
- 1 pimiento verde, sin semillas.
- 1 tomate mediano.
- 3 hojas de culantro.
- 3 ramitas de culantrillo.

GRUPO C:

- 3 cucharadas de aceite vegetal o manteca con achiote.
- 3 aceitunas rellenas.
- 1/2 cucharadita de alcaparras.
- 1/4 taza de salsa de tomate.

GRUPO D:

- 2 ¼ tazas de arroz.
- 3 tazas de agua (en que hirvieron los guisantes).

Preparación paso a paso:

- 1) Enjuagar bien los guisantes y escurrirlos.
- 2) Combinar con los 2 litros (8 tazas) de agua en olla y cocinar a fuego alto.
- 3) Cuando hierva, tapar y cocer por 30 minutos. Agregar la sal y cocer 15 minutos más.
- 4) Escurrir y reservar 3 tazas del líquido.
- 5) Mientras tanto, en un caldero, dorar el tocino. Retirar y dorar el jamón.
- 6) Añadir el resto de los ingredientes incluidos en el GRUPO B y sofreír.
- 7) Añadir los incluidos en el GRUPO C y mezclar.

- 8) Lavar bien el arroz, escurrir y añadir, mezclándolo bien.
- 9) Agregar los guisantes al arroz y sofreír (saltear) por unos minutos.
- 10) Añadir las 3 tazas de líquido y cocinar a fuego moderado hasta que seque.
- 11) Voltear el arroz. Tapar el caldero y cocer por 30 minutos a fuego bajo (sin llegar a que se evapore el líquido). A mitad del tiempo voltear nuevamente el arroz. Cuidar que no se pegue.
- 12) Cuando el grano de arroz está blando, retirar del fuego. Servir caliente en cazuelas de terracota (puede utilizarse otro plato hondo).

PLATO PRINCIPAL:

SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA AGRIDULCE

Una receta navideña exquisita que asegura un plato de gran nivel. La combinación de sabores agridulces sobre la base de la carne de cerdo es una garantía para que los comensales recuerden con placer la velada. Esta receta forma parte del grupo de recetas que ¡nunca fallan!

Ingredientes:

- 500 gramos de solomillo de cerdo ibérico (o no).
- 1 cebolla.
- 1 puerro.
- 1 zanahoria.
- 2 tomates.
- 125 gramos de azúcar blanco.
- 120 ml de vinagre de jerez.
- 2 cucharadas de vinagre normal.
- 100 ml de licor de naranja.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal y pimienta.

Preparación paso a paso:

- 1) Pelar la cebolla muy fina, el puerro y el tomate pelado y despepitado y sofreír con el aceite durante 10 minutos.
- 2) A la vez poner en un cazo el azúcar y el vinagre y dejar que reduzca hasta que se haga caramelo, por lo menos 7 minutos, añadir el licor de naranja al caramelo y dejar cocer otros 3 minutos lentamente.

- 3) Limpiar la grasa al solomillo y salpimentarlo y ponerlo en una bandeja de horno con un poco de aceite de oliva, e introducirlo en el horno precalentado a 200° durante 10 minutos aproximadamente, dejar reposar.
- 4) Pasar las verduras por la turmix y la salsa del solomillo y luego añadir este puré a la salsa agridulce. Ponerlo a cocer suavemente por espacio de 3 minutos.
- 5) Cortar el solomillo en medallones y colocarlos en los platos. Adornar con la salsa.

POSTRE:

ESPONJAS DULCES

Un auténtico aperitivo dulce que acompaña cualquier postre. Se puede degustar también en la sobremesa de la velada o como postre principal. Es una receta súper simple de preparar pero ideal para formar parte del menú navideño.

Ingredientes:

- 250 gramos de azúcar.
- 250 gramos de harina.
- 250 gramos de mantequilla.
- 4 huevos.

Preparación paso a paso:

- 1) Separar tres claras de las yemas y batirlas a punto de nieve.
- 2) Derretir la mantequilla y añadirla batir un poco, agregar las tres yemas, el huevo restante, el azúcar y la harina.
- 3) Batir todo lo mejor que se pueda.
- 4) Verter la pasta en moldes de papel cuadrados, hasta la mitad. Nota: Los moldes se pueden engrasar previamente con mantequilla derretida o con aceite.
- 5) Poner al horno hasta que se esponjen y se doren.

BEBIDA:

PONCHE NAVIDEÑO DE MANZANA Y NARANJA

Ingredientes:

- 2 tazas de jugo de naranja.
- 2 tazas de jugo de arándanos.
- 4 tazas de jugo de manzana.

- 2 rajas de canela.
- 4 clavos de olor.
- Rajas de canela para decorar.

Preparación en dos pasos:

- 1) Calentar en una cacerola todos los ingredientes, cuando suelte el hervor bajar el fuego y dejar por 10 minutos.
- 2) Refrigerar y calentar a la hora de servir. Adornar cada taza con las rajas de canela restantes.

MENÚ 9

APERITIVO:

CROISSANTES DE SALMÓN Y LANGOSTINOS

Una receta para un aperitivo fantástico, exquisito. Esta preparación se sirve caliente a los comensales y nadie resiste el crujiente sabor de un croissant de salmón y langostinos.

Ingredientes:

- 2 hojas de hojaldre.
- 150 g de langostinos cocidos y pelados.
- 150 g de salmón ahumado.
- 1 huevo batido.
- Hierbas italianas, c/n.
- Queso crema, c/n.

Preparación paso a paso:

- 1) Extender las laminas y cortar en triángulo cada hoja y cada triángulo por la mitad hasta lograr tener pequeños triángulos.
- 2) En cada triángulo untar un poco de queso crema espolvorear con hierbas italianas y un triángulo de salmón, enrollar empezando de la parte ancha, doblar las puntas hacia dentro para que parezcan medias lunas. Hacer lo mismo con los langostinos.
- 3) Pincelar con el huevo batido y colocar sobre una bandeja cubierta de papel vegetal. Hasta terminar con la pasta. Hornear a 180°C por 10 minutos.
- 4) Retirar y colocar en una bandeja. Servir caliente.

ENTRANTE:

ROLLO DE JAMÓN

Una receta muy sencilla con un toque agrisado dado por el pionono (base de bizcochuelo). También puede servirse como aperitivo o en un plato acompañado de alguna ensalada liviana.

Ingredientes:

PARA EL PIONONO:

- 1 taza de agua tibia.
- 4 cucharadas de leche en polvo.
- 2 cucharadas de azúcar.
- 3 cucharaditas de sal.
- 3 cucharadas de levadura.
- 2 huevos.
- 1/2 taza de margarina.
- 1 Kg. de harina.

PARA EL RELLENO:

- 1/2 Kg. de jamón cocido (tipo York).
- 1 1/2 taza de aceitunas sin semilla.
- 1 taza de pasitas.
- 2 cucharadas de margarina.

Preparación paso a paso:

- 1) En el agua tibia colocar el azúcar y la levadura hasta que esponje.
- 2) Colocar en un mesón la harina haciendo un hueco y agregando los demás ingredientes.
- 3) Amasar por diez minutos y dejarlo descansar en un envase engrasado 1 hora.
- 4) Extender con un rodillo la masa en el mesón enharinado.
- 5) Se engrasa de margarina y se coloca el jamón, las aceitunas y las pasas para luego enrollarlo.
- 6) Colocar en una bandeja y déjalo tapado 1 hora.
- 7) Engrasar con yema de huevos y hornear por 35 minutos a 350 grados.

PLATO PRINCIPAL:

CHULETAS A LA JARDINERA

Una receta ideal para servir como plato principal en el almuerzo de Navidad. Combina sabores que nunca fallan con ingredientes clásicos. Puede acompañarse con alguna ensalada gourmet o algún entrante con hojaldre. Combina muy bien con una amplia gama de vinos tintos y blancos.

Ingredientes:

GRUPO A

- 1,5 kilogramos de chuletas de cerdo, preferiblemente de 1/2 pulgada de espesor, pesadas después de quitarle la grasa que las rodea.

GRUPO B

- 1 lata (500 gramos) de tomates al natural.
- 1 taza de cebolla, finamente picada.
- 1 hoja de laurel.
- 4 granos de pimienta.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 cucharada de azúcar (opcional).

GRUPO C

- 1 lata (500 gramos) de habichuelas tiernas.
- 1 lata (500 gramos) de maíz en grano.

ADOBO para las chuletas:

- 1 diente de ajo, mediano.
- ½ cucharadita de orégano seco.
- 2 cucharaditas de sal.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- ½ cucharadita de vinagre.

Preparación paso a paso:

- 1) Lavar rápidamente las chuletas. Escurrirlas y secarlas.
- 2) Moler en el mortero los ingredientes incluidos en el Adobo. Adobar con esto las chuletas.
- 3) Colocar un caldero grande a fuego alto durante 2 o 3 minutos.
- 4) Ponga el fuego moderado-alto y agregue las chuletas. Dejarlas dorar levemente por cada lado.
- 5) Verter sobre las chuletas el contenido de la lata de tomates al natural, incluyendo el líquido en que estos vienen. Agregar el resto de los ingredientes incluidos en el GRUPO B.
- 6) Tapar el caldero y dejar hervir a fuego moderado durante 30 minutos.
- 7) Destapar y dejar hervir durante otros 30 minutos.
- 8) Agregar entonces las habichuelas tiernas bien escurridas y el contenido de la lata de maíz en granos, escurrido también.
- 9) Mezclar todo y dar un hervor por 10 minutos.
- 10) Servir las chuletas con alguna ensalada y la salsa esparcida por encima.

POSTRE:

COMPOTA NAVIDEÑA

Una receta sencilla para los que desean disfrutar de un postre frugal y liviano. Este preparado permite disfrutar luego de una variada mesa de dulces y bocadillos ya que por sus ingredientes se digiere con suma facilidad. Es una receta bienvenida por los comensales que disfrutan más de los platos principales y los entrantes que de los postres y la sobremesa.

Ingredientes:

- 6 manzanas reinetas.
- 3 peras de invierno.
- 150 gramos de ciruelas pasas.
- 150 gramos de orejones.
- 100 gramos de sultanas.
- 1 litro de vino tinto de Rioja.
- 200 gramos de azúcar.
- 1 canela en rama.
- 1 limón.

Preparación paso a paso:

- 1) Pelar las manzanas y cortarlas en seis trozos cada una, ponerlas en un bol con agua fría y un poco de limón.
- 2) Pelar las peras, cortarlas en 5 trozos y ponerlas también en agua con limón.
- 3) Lavar los orejones.
- 4) Poner 1 litro de agua, el vino, el azúcar y la canela a hervir (cocer siempre con la tapa puesta), añadir los orejones y dejar hervir durante 10 minutos. A continuación las ciruelas pasas, dejar hervir otros 5 minutos. Luego las peras y las sultanas, hervir 5 minutos más. Y por último añadir las manzanas, dejando que hierva todo junto durante 10 minutos.
- 5) Si quedase muy caldoso retirar la fruta y reducir solamente el caldo, cuanto más se reduzca más dulce quedará, reponer la fruta y dar un hervor.
- 6) Servir templada.

BEBIDA:**COPA FRAPPÉ****Ingredientes:**

- 1 taza de frutillas.

- 2 mitades de limón.
- ½ litro de jugo de pomelo natural.
- ¼ litro de vino Oporto.
- Azúcar.
- Jugo de pomelo exprimido, cantidad necesaria.

Preparación paso a paso:

- 1) Colocar en el congelador o freezer el jugo de pomelo, junto con el de limón, cuando esté parcialmente congelado, batirlo para que quede granizado.
- 2) Agregar el Oporto, azúcar a gusto y las frutillas bien frías.
- 3) Servir en copas altas, humedecidos los bordes y pasadas por azúcar.

MENÚ 10

APERITIVO:

CANAPÉS DE SALMÓN, ATÚN Y ANCHOAS

Una receta súper fácil para preparar tres variedades exquisitas de canapés. Sin duda el aperitivo por excelencia para presentar en una mesa navideña. Los canapés son tan ricos que los comensales dejan las bandejas vacías. Pero a no excederse, así se pueden degustar luego los entrantes, los platos principales y los postres.

Ingredientes:

- 200 gr de salmón en trocitos.
- 200 gr de atún en aceite en trocitos.
- 1 latita pequeña de anchoas en aceite.
- 100 gr de aceitunas verdes deshuesadas.
- 2 tomates sin piel y sin semillas.
- 100 gr de crema de queso.
- 1 limón.
- 4 rebanadas de pan de molde sin la corteza (divididas en 4 partes cada una).
- 100 gr de mantequilla.

Preparación paso a paso:

- 1) Esparcir mantequilla mezclada con el queso sobre el pan; mezclar en uno salmón y aceitunas, en otro atún y tomate, y en otras anchoas y aceitunas.
- 2) En un cuadrito de pan disponer la primera mezcla, en otro cuadrito la segunda mezcla, en otro cuadrito la tercera mezcla y así sucesivamente hasta terminar.
- 3) Para terminar rociar zumo de limón.
- 4) Llevar media hora al refrigerador. Servir frío en una bandeja.

ENTRANTE:

EMPAREDADO HOJALDRE DE ESPINACAS

Esta receta conocida también como “milhojas de espinacas, hongos y langostinos” constituye un entrante ideal para incluir en el menú navideño. Es un preparado muy fácil de hacer y tiene el “toque gourmet” justo para la ocasión. La receta rinde para cuatro comensales.

Ingredientes:

- 40 hojas de espinacas frescas.
- 8 langostinos
- 4 hongos (setas calabaza).
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de albahaca
- 1 limón.
- Romero, tomillo, pimienta negra.
- Reducción de vinagre balsámico de Módena (aceto balsámico).
- Coulis de pimienta del piquillo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal a gusto.

Preparación paso a paso:

- 1) Limpiar los hongos frescos, pelar el pie y cortarlos en láminas un poco gruesas.
- 2) Colocar en un wok o sartén abundante aceite de oliva virgen extra y los dos ajos pelados, calentar suavemente e introducir los hongos para confitarlos. El aceite no debe burbujear y mantener una temperatura que no supere los 60° C.
- 3) Cuando las setas estén tiernas, retirar el wok del fuego.
- 4) Por otro lado preparar los langostinos, pelarlos y retirar las cabezas (se puede reservar para hacer la salsa), abrirlos por la mitad, limpiarlos bien y colocarlos en un plato o bandeja.
- 5) Aderezar con romero, tomillo, albahaca fresca, pimienta negra, sal, el zumo de limón y un poco de aceite de oliva virgen extra, cubrir con film transparente y reservar en el frigorífico hasta que estén a gusto, el cítrico cocinará levemente la carne del langostino.
- 6) Para preparar el coulis de pimienta de piquillo, triturar tres o cuatro unidades con un poco de aceite de oliva extra virgen, o incluso con un poco de aceite de confitar los hongos, añadir una pizca de sal y reserva.

PRESENTACIÓN DEL PLATO:

- 1) Disponer en los platos de servicio una cama con dos o tres hojas de espinacas, sobre ellas colocar una capa de hongos, a continuación un langostino extendido, sazonar con unas escamas de sal y volver a colocar unas hojas de espinacas frescas, hongos y langostino.
- 2) Terminar el emparedado con unas hojas de espinacas aderezadas con un hilo

de reducción de balsámico de Módena y acompaña con una cucharadita de coulis de pimiento del piquillo.

PLATO PRINCIPAL:

CORDERO DE REYES

Otra receta navideña clásica para presentar un plato principal delicioso y sustancioso. Esta comida puede acompañarse muy bien con alguna ensalada de hojas verdes o ensalada mixta bastante simple, ya que el sabor del cordero no requiere ningún otro complemento gourmet. No olvidar degustar con un muy buen vino tinto.

Ingredientes (para 4 comensales):

- 1 pierna de cordero de 2 kg.
- Aceite de oliva, cantidad necesaria.
- 4 dientes de ajo.
- 1 pastilla de caldo.
- Agua, cantidad necesaria.
- 1 o 2 vasos de vino blanco.
- 2 cucharadas de vinagre.
- Zumo de 1 o 2 limones.
- Patatas, cantidad necesaria.
- Sal y pimienta.
- 3 a 4 cebollas.
- 4 a 6 tomates.

Preparación paso a paso:

- 1) Disponer de una pierna de cordero grande (previamente con tres o cuatro cortes profundos en la carnicería). Regar ligeramente con aceite de oliva y sazonar con sal a gusto. Colocar en una fuente de barro. Al mismo tiempo precalentar el horno a 220-250°.
- 2) En un mortero se machacar 4 dientes de ajo con un poco de aceite. Con la pasta resultante embadurnar el cordero. Cuando el horno alcanza la temperatura, introducir la carne.
- 3) Para el caldo, machacar en el mortero una pastilla de caldo de carne con un chorrito de agua. Suspender la pasta resultante en un poco más de agua y dar un hervor instantáneo en un cazo. Añadir 1 o 2 vasos de buen vino blanco, 2

cucharadas de vinagre y el zumo de 1 o 2 limones. Dar otro hervor rápido al caldo y reservar.

4) Preparar las patatas en cantidad discrecional. Cortar en rodajas gruesas. Situar en una bandeja de horno plana, previamente engrasada con aceite de oliva.

Sazonar con algo de sal y pimienta a gusto. Cortar las cebollas en trozos gordos y los tomates en cuartos. Salpimentar y mantener aparte.

5) Comenzar el asado introduciendo en el horno la bandeja del cordero y la de patatas. Al cabo de media hora regar el cordero con el primer tercio del caldo. En la bandeja en la que ya se están haciendo las patatas, añadir las cebollas y los tomates.

6) Durante la hora siguiente, cada 20 o 30 minutos añadir al cordero 1/3 del caldo. Al tiempo, controlar la cocción de las patatas. Cuando éstas empiecen a estar doradas, con los bordes algo churruscados, retirar de su bandeja y juntar con el cordero, procurando que no queden demasiado empapadas por la salsa de éste. Finalmente, al cabo de este tiempo, el cordero llevará 1 1/2 horas en el horno.

7) Dejar aproximadamente 10-20 minutos a 150-200°, y luego con el horno apagado (quizás un poco abierto) mientras se prepara la mesa y se toman los primeros entremeses. O bien se puede sacar del horno y trinarlo en unos cuantos trozos (2 o 3 por comensal), 5 minutos antes de servirlo, ponerlo al gratinador, justo para que se chamusque la piel de la carne y las patatas, y servirlo bastante caliente.

POSTRE:

PUDÍN DE NOCHE VIEJA

Un receta exquisita con una combinación de sabores dulces que la convierte en irresistible para la mesa navideña. Un preparado apto para los paladares más exigentes. Sin duda la receta que va a sorprender a todos los invitados.

Ingredientes:

- 1 lata de leche condensada (azucarada).
- 4 huevos separados yemas de claras.
- 2 taza de leche líquida pizca de vainillina.
- Manzanas verdes, cantidad necesaria (c/n).
- Manzanas rojas, c/n.
- Melocotones, c/n.

- Piña en almíbar cortada, c/n.
- Peras cortadas, c/n.
- Ciruelas pasas cortadas en juliana, c/n.
- ½ taza de azúcar para hacer caramelo.
- 1 medida de cocuy de penca (se puede sustituir por otra bebida espirituosa).
- ¼ taza de pan rallado (migas de pan).

Preparación paso a paso:

- 1) En un refractario para hornos, colocar la azúcar y hacer un caramelo, el cual se esparcirá por todos los bordes del refractario (cuidado con quemarse).
- 2) Luego colocar un colchón con parte de las frutas y esparcir un poco del pan rallado. Dejar enfriar.
- 3) En una licuadora colocar la leche azucarada, la leche líquida, las yemas y la vainillina, dejar procesar y llevar a un bol, donde estarán las claras batidas a punto de turrón, mezclar en forma envolvente con el cocuy, y colocar el resto del pan rallado.
- 4) Verter en el refractario y colocar el resto de las frutas. Llevar al horno a baño de María por 35 minutos y luego a fuego directo por 10 minutos.
- 5) Retirar del horno y dejar reposar sobre el mesón, luego llevar a la nevera y esperar por 2 horas a que tome textura y servir.

*Trucos: Se puede colocar el pan antes de las frutas o introducir frutas en tres tandas mientras se cuece, así las frutas estarán con varias texturas.

BEBIDA:

CAFÉ AL COINTREAU FLAMBEADO

Ingredientes:

- Una taza de café negro.
- Un chorrito de Cointreau caliente.
- Azúcar glasé (glass) a gusto.
- Nata líquida, cantidad necesaria.

Preparación en dos pasos:

- 1) En una copa grande poner un chorro de Cointreau caliente y azúcar a gusto,

mezclar y flambear, siempre con la cucharilla dentro, pues eso evita que la copa se pueda romper.

2) Cuando se apague, añadir el café bien caliente y cubrir con una nube de nata. Servir inmediatamente.

Extra:

Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultarían aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

- **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).
- **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
- **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
- **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
- **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agridulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
- **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.
- **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y

aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.

- **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.

- **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.

- **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

Los ingredientes que dan sabor

- **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).

- **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).

- **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).

- **Especias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre,

estragón, p  rika (pimentón) y comino.

Extra:

Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: fritado, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.

La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “más saludables” y en “menos saludables”. No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas “bombas” para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.

A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las

zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojo o hidratación—. Si un alimento puede consumirse “crudo” sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

- **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

- **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

- **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

- **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

- **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carne roja, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, tartas con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

- **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que

emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

- **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de tartas, las patatas para horneado o frito, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

- **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

- **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una

eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

- **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

- **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen succulentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

- **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el

consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

- **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

- **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritos (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

- **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por si solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado

para cuidar la silueta y la salud.

- **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

Clasificación orientativa de los principales alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)
Ananá (Piña)
Arándanos
Banana
Cereza
Ciruela
Coco
Dátil
Frambuesa
Fresa (frutilla)
Frutos del bosque (frutos rojos combinados)
Grosella
Higo
Kiwi
Limón
Mandarina
Mango
Melocotón (Durazno)
Níspero
Manzana
Melón
Membrillo
Mora
Naranja
Papaya
Plátano (variedad similar a la banana)
Pomelo
Pera
Sandía
Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)

Ají

Ajo

Alcachofa (Alcaucil)

Apio

Berenjena

Boniato (Batata)

Brotes de Soja

Brotes de Alfalfa

Brócoli (Brécol)

Calabacín

Calabaza

Cebolla

Cilantro

Coliflor

Champiñón

Chaucha

Choclo

Espárrago

Gírgolas (hongos)

Hinojo

Nabo

Patata (papa)

Perejil

Pimiento morrón

Remolacha

Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)

Repollo (Col)

Setas de hongos comestibles

Tomate (Jitomate)

Zanahoria

Zapallito (Zucchini)

Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga
Achicoria
Berro
Escarola
Endibia
Espinaca
Lechuga (en todas las variedades)
Puerro
Rúcula

Cereales y derivados

Arroz integral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz integral
Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fécula de maíz (Maicena®)
Fideos al huevo (en todas sus variedades)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado (palitos de pan)
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)
Pan blanco

Pan blanco con semillas de sésamo
Pan de centeno
Pan de salvado
Pan de trigo
Pan integral
Pan multicereal
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)
Sémola de trigo candeal
Turrón de arroz
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas (guisantes)
Garbanzos
Granos de soja
Judías secas (alubias, porotos o frijoles)
Lentejas

Frutos secos

Almendras
Avellanas
Cacahuetes (maní)
Castañas
Nueces
Pipas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Aves (en todas sus variedades)
Arenque
Atún
Caballa
Calamar
Carne de cerdo

Carne de cordero
Carne de novillo (sin grasa)
Carne de ternera magra
Embutidos (en todas sus variedades)
Huevo
Jamón cocido (jamón York)
Jamón crudo (ibérico o serrano)
Langosta de mar
Mariscos de mar (gambas)
Merluza
Pollo desgrasado (sin piel)
Salmón rosado
Sardina
Trucha

Productos lácteos y derivados

Leche (en todas sus variedades)
Nata (en todas sus variedades)
Postres lácteos (en todas sus variedades)
Queso crema (en todas sus variedades)
Quesos duros (en todas sus variedades)
Quesos fundidos (en todas sus variedades)
Quesos magros (en todas sus variedades)
Queso Cottage
Queso Port Salut
Quesos semiduros (en todas sus variedades)
Requesón
Ricotta magra
Yogur desnatado
Yogur desnatado con cereales
Yogur desnatado con frutas

Aceites vegetales comestibles

Aceite de oliva (todas sus variedades)

Aceite de girasol
Aceite de maíz
Aceite de uva
Aceite de coco

Condimentos naturales

Aceto balsámico
Ajo y perejil (provenzal)
Albahaca
Comino
Hierbas naturales (variedades para la cocina)
Jugo de limón
Mostaza
Nuez moscada
Orégano
Pesto (en todas sus variedades)
Pimentón (Páprika)
Pimienta blanca
Pimienta negra
Sal baja en sodio
Salsa de soja (soya)
Salsas naturales (no fritas)
Vinagre blanco
Vinagre de manzana
Vinagre de vino

Dulces

Azúcar blanco
Azúcar rubio
Azúcar moreno
Azúcar glas (impalpable)
Cacao
Canela molida
Canela en rama

Chocolate de taza
Chocolate amargo
Chocolate semi amargo
Chocolate con azúcar y leche
Edulcorante
Miel
Esencia de vainilla
Vainilla en vaina

Bebidas

Agua mineral
Agua natural
Batido de cacao con leche desnatada
Batidos de frutas con agua
Batidos de frutas con leche desnatada
Bebidas alcohólicas (todas)
Bebidas carbonatadas (todas)
Bebidas saborizadas (con y sin gas)
Brandy
Café negro molido
Café descafeinado
Cava (o Champagne)
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)
Cerveza sin alcohol
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)
Jerez
Jugo de naranja
Jugo natural de frutas
Limonada (zumo de limón con agua y azúcar)
Malta
Malta torrada
Marsala
Oporto
Ron (Rhum)
Té blanco
Té negro

Té rojo

Té verde

Tequila

Vino blanco

Vino dulce

Vino espumante

Vino tinto

Vodka

Whisky

Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Ha publicado numerosos artículos en revistas españolas como Cuerpo de Mujer y se desempeñó como consultor en varios proyectos editoriales relacionados con el bienestar, la nutrición y el fitness. Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado más de 2.000 artículos. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros *“Esencial para verte y sentirte bien”* (más de 20.000 descargas desde 2009), *“Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS”* (2013 – Editorial Planeta), *“Las 5 leyes infalibles del amor”* (2013) y *“¿Sabes que estás comiendo?”* (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó también a crear la Colección Cocina Práctica, publicando un gran número de libros digitales de recetas.

Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital sobre bienestar, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó.

SIGUE A MARIANO ORZOLA EN:

TWITTER: [Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

TIENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com



OrzolaPress

Por una vida feliz.

